

भयंकर हुआ कोरोना! एक साथ 10 लाख लोगों को बुखार



बुखार में जल्दी राहत देंगे तरल पदार्थ

बुखार होने से मरीज के शरीर में पानी की कमी हो सकती है, जिसे डिहाइड्रेशन कहा जाता है। इससे आपकी स्थिति और ज्यादा बिगड़ सकती है। बेशक बुखार के दौरान कुछ खाने-पीने की इच्छा नहीं करती है लेकिन आपको तरल पदार्थों का सेवन कम नहीं करनी चाहिए। जल्दी आराम पाने के लिए आपको जूस, नारियल पानी, सादा पानी और सूप आदि का खूब सेवन करना चाहिए।

कोरोना वायरस महामारी का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने इसे लेकर चिंता जाहिर की है। एशिया और यूरोप के कई देशों में पहले से ही कोरोना के चौथी लहर ने तबाही मचा रखी है। भारत में भी पिछले कुछ हफ्तों में कोरोना के नए मामलों में भारी उछाल देखने को मिला है। मौजूदा समय में सबसे ज्यादा बुरे हालात नॉर्थ कोरिया के बने हुए हैं। बताया जा रहा है कि यहां बुधवार को 232,880 नए मामले दर्ज किये गए।

बुखार कोरोना का सबसे आम लक्षण

कोरोना वायरस की शुरुआत से बुखार इसका सबसे आम और पहला सामान्य लक्षण बना हुआ है। आपको बता दें कि कोरोना का बुखार सामान्य बुखार से थोड़ा अलग होता है, जो कुछ हफ्तों तक बना रह सकता है और तापमान में उतार-चढ़ाव भी हो सकता है। कोरोना का बुखार मरीज के शरीर का तापमान 100.4 या उससे अधिक जा सकता है। बुखार किसी भी तरह का हो, उससे राहत पाने के लिए आप कुछ घरेलू उपाय आजमा सकते हैं।

बुखार से राहत पाने के लिए आराम जरूरी

कोरोना का बुखार हो या सामान्य बुखार, आपको जल्दी आराम पाने के लिए पर्याप्त आराम करना चाहिए। इस दौरान ज्यादा भारी काम करना या थकान आपके बुखार को बढ़ा सकते हैं। भरपूर आराम करने और नींद लेने से इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद मिल सकती है।

बुखार में आराम देगी ठंडे पानी की सिकाई

ठंडे पानी की सिकाई यानी कोल्ड कॉम्प्रेस बुखार से जल्दी आराम पाने का एक बेहतर उपाय है। मरीज का बुखार कम करने के लिए एक बड़े बर्तन में ठंडा पानी लें और गीले कपड़े से उसके सिर, पीठ, गले और माथे पर सिकाई करें।

नमक के पानी से गरारे करें

बुखार से जल्दी आराम पाने के लिए आपको नमक के पानी से गरारे करने चाहिए। गरारे करने से गले की खराश, बंद नाक, जुकाम, टॉन्सिल्स, छाती में जमे कफ को करने में मदद मिल सकती है। ये बुखार के प्रमुख कारण हैं। बेहतर है आप गुनगुने पानी से नहाएं और इम्यूनोटी बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन जारी रखें। आप अपने खाने में विटामिन सी वाली चीजें शामिल कर सकते हैं।



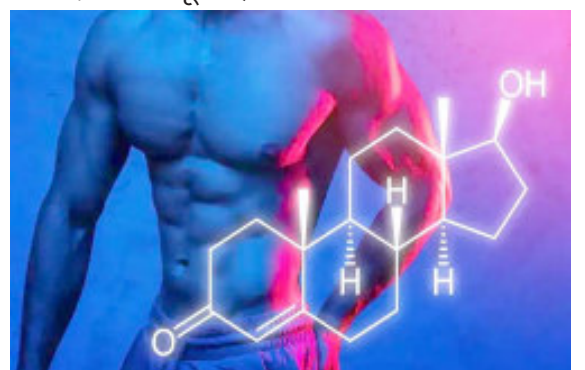
इन गलतियों की वजह से बाथरूम में आता है कार्डियक अरेस्ट

आपने बाथरूम में हार्ट अटैक या कार्डियक अरेस्ट आने के बहुत से मामले सुने होंगे। उदहारण के लिए बॉलीवुड की मशहूर अभिनेत्री श्रीदेवी का मामला ही ले लीजिए। रिपोर्ट्स के अनुसार, उनकी बाथरूम में कार्डियक अरेस्ट की वजह से मौत हो गई थी। बाथरूम में हार्ट अटैक या कार्डियक अरेस्ट क्यों आता है? यह एक ऐसा सवाल है, जिसका जवाब हर कोई जानना चाहता है। सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि क्या इसमें कोई सच्चाई है और यदि हां, तो ऐसा क्यों होता है? लेकिन सवाल का जवाब जानने से पहले आपको यह समझने की जरूरत है कि कार्डियक अरेस्ट क्या होता है? यह एक ऐसी स्थिति है जहां दिल धड़कना बंद कर देता है, और जब ऐसा होता है, तो आवश्यक अंगों को ऑक्सीजन वाला रक्त नहीं मिलता है, जिससे मौत का खतरा होता है। डॉक्टर के अनुसार, सिम्पैथेटिक और पैरासिम्पैथेटिक ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम के बीच असंतुलन के कारण तनाव के दौरान रक्तचाप में कमी होती है। इससे दिमाग में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है और चेतना का नुकसान होता है। इससे शौचालय में अचानक हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट हो सकता है।

दुर्घटना में किसी के भी दिमाग का हो सकता है ऐसा हाल

एक्सीडेंट कोई भी हो, व्यक्ति इसका नाम सुनकर थोड़ा घबरा ही जाता है। खासतौर से जब बात कार एक्सीडेंट की हो, तो व्यक्ति का सदिमें में जाना लाजमी है। हम हर दिन किसी न किसी तरह के कार एक्सीडेंट के बारे में पढ़ते और सुनते हैं। थोड़ी चर्चा के बाद इन खबरों को भूल जाते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि जिन लोगों के साथ यह एक्सीडेंट हुआ, उन पर क्या बीतती है। क्या वास्तव में वह इस तरह की खतरनाक घटनाओं से जल्द उभर पाते हैं। पिछले महीने बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा मुंबई से पुणे लौटते वक्त एक रोड एक्सीडेंट में घायल हो गई थीं। उन्होंने बताया कि एक्सीडेंट के बाद वह शारीरिक रूप से तो फिट हो गई हैं, लेकिन उनकी मानसिक स्थिति अब भी नाजुक है। एक ऑनलाइन वेबसाइट से बात करते हुए मलाइका ने बताया कि - श्मुझे अब भी डर और चिंता सताती है। मुझे बाहर ले जाने के लिए लोगों को मेरी खुशामत करनी पड़ती है। मैं इतना डर गई हूँ कि कार में बैठते वक्त ही मैं सीअ बेल्ट लगाती हूँ, फिर भले ही मैं पीछे की सीट पर ही क्यूं न बैठी हूँ।

शोध में दावा- पुरुषों की यौन समस्याओं का एक मजबूत इलाज है ये लाल फल



अनार एक ऐसा फल है, जो सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि कई यौन स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के साथ आपके समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। ऐसा माना जाता है कि यह फल लो टेस्टोस्टेरोन लेवल से लेकर लिबिडो और इरेक्टाइल डिसफंक्शन तक पुरुषों के यौन समस्याओं का इलाज कर सकता है। यह सुपरफूड एंटीऑक्सिडेंट से भरा हुआ है जो पुरुषों और महिलाओं दोनों को यौन जीवन को बेहतर बना सकता है। लाल रंग का यह फल टेस्टोस्टेरोन लेवल बढ़ा सकता है, स्पर्म क्वालिटी में सुधार कर सकता है और सेक्स ड्राइव और मूड को बेहतर बना सकता है। ऐसा माना जाता है कि अनार में रेड वाइन और ग्रीन टी से भी तीन गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होते हैं। एंटीऑक्सिडेंट ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करते हैं, सूजन को कम करते हैं, हृदय रोग के जोखिम को कम करते हैं और हानिकारक फ्री रेडिकल से लड़ते हैं, जो उम्र बढ़ने, बीमारी और कैंसर का कारण बनते हैं। अगर आप अपने यौन स्वास्थ्य में सुधार करना चाहते हैं, तो आपको किसी भी रूप में अनार का सेवन करना चाहिए। इसी अध्ययन में बताया गया है कि अनार इरेक्टाइल डिसफंक्शन यानी नपुंसकता का भी इलाज कर सकता है। तनाव, चिंता, कम आत्मविश्वास और डर इरेक्टाइल डिसफंक्शन के प्रमुख कारण हैं।

एक्सपर्ट की सलाह घी में पका खाना कर सकता है बीमार

भारत के लगभग सभी घरों में घी खाया जाता है। इसके आयुर्वेदिक गुणों के वजह से इसे कई तरह की बीमारियों जैसे-खांसी, बुखार, टीबी, कमजोरी और पाचन आदि के उपचार में भी इस्तेमाल किया जाता है। घी सभी तेलीय पदार्थों में सबसे श्रेष्ठ बताया गया है। इसलिए लोग खाने में अलग से घी लेने के अलावा भी व्यंजनों को घी में पकाते भी हैं। अगर आप भी घी में पका खाना पसंद करते हैं तो आपको न्यूट्रीशनिस्ट की कही यह बात जरूर जान लेनी चाहिए।

एक्सपर्ट और न्यूट्रीशनिस्ट अवंती देशपांडे ने अपने इस्टा पर शेयर कर एक पोस्ट में बताया है कि यदि शरीर के लिए आवश्यक फैट के लिए यदि आप घी में खाना पकाते हैं तो यह नुकसान पहुंचा सकता है। खाना पकाने के लिए सिर्फ घी का इस्तेमाल बिल्कुल न करें। घी को रोटी और चावल दाल के साथ अलग से लेकर खाना ज्यादा अच्छा होता है। उन्होंने सलाह देते हुए कहा है कि एक पोषण विशेषज्ञ के रूप में, मुझे लगता है कि बेहतर स्वास्थ्य लाभ के लिए आहार में घी के साथ कोल्ड प्रेस वेजिटेबल ऑयल के मिश्रण का उपयोग करना सबसे अच्छा होता है।

घी में क्यों नहीं पकाना चाहिए खाना

अवंती बताती हैं कि घी और मक्खन में सैचुरेटेड फैट पाया जाता है। वहीं, मूंगफली, तिल या सरसों जैसे खाना पकाने के तेल में मोनो अनसैचुरेटेड फैटी एसिड का बड़ा हिस्सा होता है, जबकि कुसुम के बीज के तेल और सूरजमुखी के तेल में प्रचुर मात्रा में पॉली अनसैचुरेटेड



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

फैटी एसिड होता है। जो शरीर के लिए फायदेमंद होता है। जबकि शरीर में सैचुरेटेड फैट की अधिकता कई परेशानियों का कारण बन सकता है।

क्या होता है सैचुरेटेड और अनसैचुरेटेड फैट?

सैचुरेटेड फैट शरीर में खराब या एलडीएल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाकर शरीर पर बुरा असर डालता है। शरीर को फिट रखने के लिए अनसैचुरेटेड फैट वाले खाना खाना चाहिए। इसमें एलडीएल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने वाले गुण पाए जाते हैं। अनसैचुरेटेड फैट दिल को स्वस्थ रखने में कारगर होता है।

डाइट में घी को शामिल करने का सेहतमंद तरीका

न्यूट्रीशनिस्ट, घी को खाने में अलग से लेने की सलाह देती हैं। वह बताती हैं कि घी को सेहतमंद तरीके से इस्तेमाल करने के लिए आप इसे रोटियों पर लगाकर, चावल और दाल में अलग से ले सकते हैं। इसके अलावा आप घी के साथ दूसरे खाद्य तेल को मिलाकर खाना पका सकते हैं। दरअसल, घी में पाया जाने वाला सैचुरेटेड फैट के साथ खाद्य तेलों में उपस्थित मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड व पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड का सही अनुपात दिल के लिए अच्छा होता है।

खाली पेट करें घी का सेवन

साथ ही अवंती खाली पेट सुबह एक चम्मच घी पीने की सलाह भी देती हैं। नियमित रूप से सुबह खाली पेट घी खाने से पाचन तंत्र स्वस्थ और मजबूत बनता है। इसके सेवन से कब्ज और बवासीर जैसी समस्या से बचने में मदद मिल सकती है।